

Haga un cambio para usted mismo... haga un cambio por lo mejor.

Pregúntese:

¿Tengo una vida activa?

Para sacar el máximo provecho a una vida activa, practique ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Las actividades cotidianas como caminar con energía son eficaces y gratuitas. Intente al menos dos veces por semana hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, como yoga, pesas de mano, abdominales o flexiones. El ejercicio le ayudará a mantener un peso saludable, dormir mejor, reducir el estrés y disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebro-vascular, diabetes y cáncer. Para obtener más información, visite:

www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/ActiveLiving.aspx

¿Podría estar comiendo mejor?

Prepare sus comidas a base de verduras frescas, frutas y otros alimentos ricos en calcio y fibra tales como: las hortalizas de hojas verdes, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. ¿Antojos de sal, azúcar o cafeína? Intente evitar demasiada cantidad de ellos y recuerde que esos alimentos sólo le hacen sentirse bien durante un corto período de tiempo. Coma alimentos más sanos y no sólo se sentirá mejor, sino que usted podrá disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebro-vascular, diabetes y cáncer. Para obtener más información, visite: **www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/HealthyEating.aspx**



¿Por qué debería tomar un multivitamínico diario?

Su cuerpo necesita vitaminas para funcionar y no siempre se obtiene la cantidad suficiente a través de las comidas. Dos de las vitaminas más importantes para las mujeres son el ácido fólico y la vitamina D. El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita a diario para producir nuevas células sanas y prevenir defectos de nacimiento. La vitamina D ayuda a su cuerpo a mantener los huesos fuertes. Una forma de obtener la cantidad recomendada es tomar un complejo vitamínico cada día. Asegúrese de que la etiqueta diga que contiene 400 microgramos (mcg) o el equivalente a 100% de ácido fólico, y que incluye al menos 600 UI de vitamina D3.

Para obtener más información, visite: **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/**

¿Cómo están mis dientes?

La higiene dental es una parte esencial de la salud general. Problemas con las encías, los dientes u otras partes de la boca pueden estar relacionados con enfermedades graves, como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Cepille sus dientes dos veces al día con pasta dental que tenga fluoruro, y use hilo dental diariamente.

Para encontrar un dentista, visite: **www.doh.wa.gov/youandyourfamily/oralhealth/FindingDentalCare.aspx**

¿Antecedentes de enfermedad familiar?

Algunas enfermedades como: la diabetes, insuficiencia cardíaca, osteoporosis, y cáncer pueden repetirse en su familia. Pregunte a sus parientes por las enfermedades que ha padecido la familia. Mantenga un registro de la salud familiar y compártalo con su médico. Es importante conocer cuáles son sus riesgos y cómo prevenirlos. Informe a su médico si es usted hijo adoptivo o si no conoce sus antecedentes de salud familiar. Para obtener más información sobre la creación de una historia de salud familiar, visite: **<http://here.doh.wa.gov/materials/genetics-and-health>**

¿Con qué frecuencia debo ir al médico?

Debe intentar ver a su médico cada año o dos para un chequeo, y obtener las vacunas y exámenes que necesita, como las pruebas regulares de Papanicolaou y enfermedades de transmisión sexual (siglas en inglés, STD). Su médico puede ayudarle a mantenerse sano a través de la prevención, detección y tratamiento. La detección precoz permite oportunidades de curación, previene problemas de salud o los diagnostica en una etapa temprana, cuando pueden tratarse más fácilmente. Para aprender más, visite:

www.womenshealth.gov/screening-tests-and-vaccines/index.html

❑ **¿Duermo lo suficiente?**

Con una vida muy ocupada, a veces es difícil encontrar tiempo para dormir lo suficiente, pero usted debería dormir al menos de 7 a 9 horas cada noche. No descansar de modo suficiente puede aumentar el riesgo de depresión, obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca. Para obtener ideas que mejoren su descanso nocturno, visite:

www.cdc.gov/Sleep/index.html



❑ **¿Mi tristeza podría ser una depresión?**

Todo el mundo a veces se siente triste, pero la tristeza que dura más de 2 semanas puede crearle problemas en sus relaciones, su trabajo y su vida. Ese puede ser un signo de depresión. Hable con alguien en quien confía si usted se siente triste. Su salud mental es esencial para la salud general. Si usted o alguien que usted conoce está pensando en el suicidio, llame a La línea de vida Nacional de Prevención de Suicidio, las 24 horas del día, en busca de ayuda National Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-8255**

❑ **¿Mis relaciones son seguras?**

Las mujeres que tienen relaciones de confianza, honestas y respetuosas son más saludables. Las relaciones no siempre están libres de problemas, pero usted no debería sentirse con miedo, humillada o controlada. Piense en sus relaciones. Si cree que está en una relación insegura de algún tipo, llame a La línea directa Nacional de Violencia Doméstica en busca de ayuda National Domestic Violence Hotline: **1-800-799-7233**

❑ **¿Me protejo a mi misma?**

Si usted es sexualmente activo, sea responsable y prevenga el embarazo no deseado, las ETS, y el VIH. Cuídese y elija el método anticonceptivo apropiado para usted. Si falla su método anticonceptivo, conozca sus opciones, que incluyen los anticonceptivos de emergencia. Para obtener más información sobre planificación familiar, visite:

<http://womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/hojas-datos/metodos-anticonceptivos.html>. Para obtener información sobre ETS, visite: **<http://www.cdc.gov/std/prevention/default.htm>**

❑ **¿Cómo puedo dejar de fumar?**

Dejar de fumar no es fácil pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Es posible que los cigarrillos electrónicos no sean seguros ni sean un método comprobado para ayudarlo a dejar de fumar. Hay recursos gratuitos y eficaces, como la línea Quitline o una aplicación para teléfonos inteligentes. El humo de segunda mano también es dañino, así que pida a su familia y amigos que fumen fuera de casa. Para obtener ayuda para usted o para algún amigo, llame al **1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)** o visite **www.quitline.com** para recibir ayuda confidencial para dejar de fumar.

❑ **¿Cuánto alcohol puedo beber?**

Beber demasiado alcohol puede provocar lesiones graves o problemas de salud. Las mujeres deben limitar su consumo a 1 bebida por día. Una bebida equivale a: 1 cerveza (12 oz), 1 vaso de vino (5 oz) o 1 una copa de licor de alto porcentaje de alcohol (1,5 oz). Si le preocupa su consumo, llame a la línea disponible las 24 horas de Ayuda para la Recuperación de Washington (Washington Recovery Help Line) al **1-866-789-1511**.

❑ **¿Abuso de algún medicamento?**

A veces, el abuso de las drogas no es obvio. Es posible que haya empezado a tomar un medicamento, como algún analgésico, y ahora no pueda dejar de tomarlo. Si usted está tomando medicamentos recetados o de venta sin receta de una forma que no es la correcta o si consume drogas recreativas (marihuana y alcohol) o drogas ilegales, puede obtener ayuda. Llame a la línea disponible las 24 horas de Ayuda para la Recuperación de Washington (Washington Recovery Help Line) al **1-866-789-1511**.

❑ **¿Es saludable mi hogar?**

Un hogar saludable es seco, limpio, seguro, bien ventilado con aire fresco, libre de plagas, libre de toxinas, y bien mantenido. Repare goteras que causan moho y hongos, sacuda con un trapo mojado para reducir polvo en el hogar, y elija productos de limpieza más seguros. Para más consejos sobre un hogar saludable como por ejemplo qué provoca el asma en el hogar, plomo en pintura, moho, pestes, y agua potable, visite: **www.doh.wa.gov/healthyhomes**

www.doh.wa.gov/youandyourfamily/WomensHealth.aspx